

# CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



Centro Multidisciplinar Ondas Palencia  
Verónica Herrero y Mélanie Tejedor

# 1.METODOLOGIA

## 4 DICIEMBRE 2017

### Sesión 1: Sesión Teórico-Práctica (2h)

- Metodología del curso. Breve introducción de los contenidos
- ¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la relajación? Técnicas de relajación
- Técnica Biofeedback, control del estrés y la ansiedad
- ¿Cómo afrontar el estrés? Situaciones prácticas
- Iniciación a la relajación
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente

## 11 DICIEMBRE 2017

### Sesión 2: Sesión Teórico-Práctica (2h)

- Alimentos para evitar el estrés y la ansiedad
- Dieta anti-estrés
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Control de las emociones básicas.
- Taller de relajación

## 18 DICIEMBRE 2017

### Sesión 3: Sesión Práctica (2h)

- Técnicas de relajación autógenas
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Técnica de relajación muscular progresiva, técnica "Jacobson"
- Taller de relajación
- Prevención recaídas

ESTRÉS

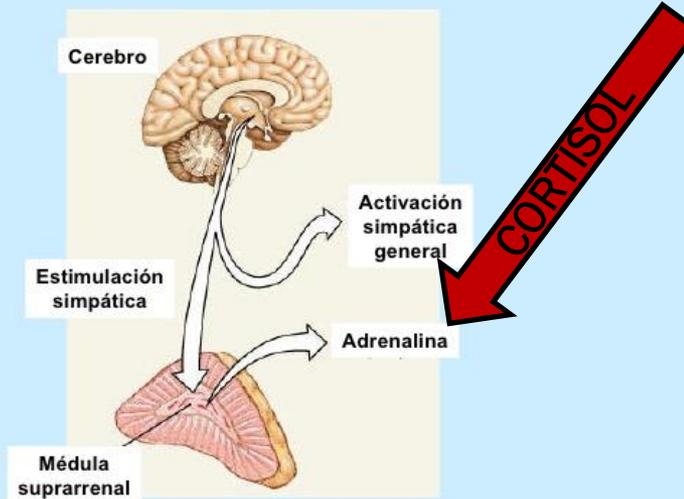
Glándula pituitaria



hormona adrenocorticotrófica (ACTH)

## Respuesta Anormal Ante el Estrés

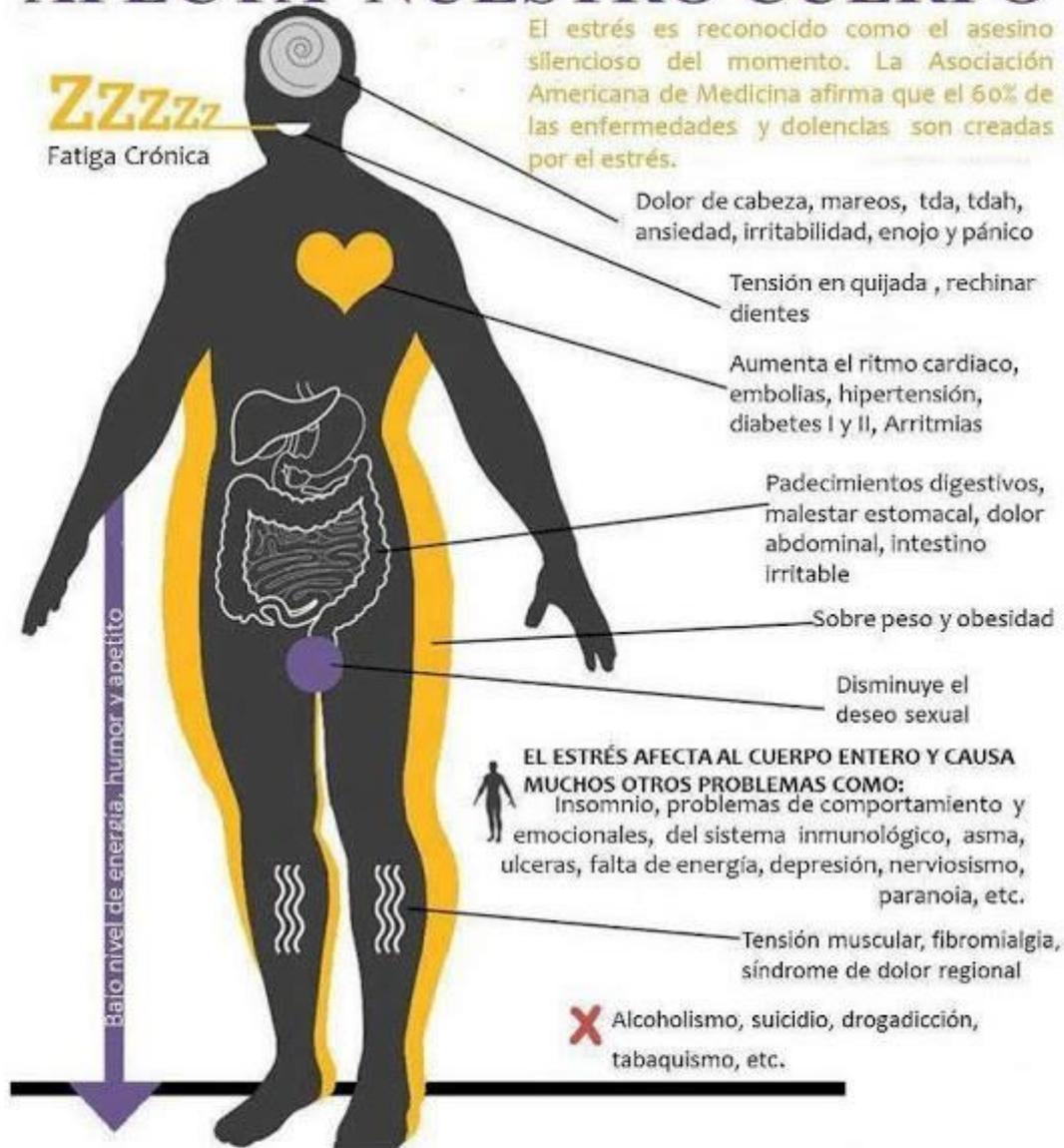
### a) Fase de alarma **LUCHA o FUGA**



Ante una situación de estrés la glándula pituitaria reacciona aumentando la secreción de una hormona llamada hormona adrenocorticotrófica (ACTH). Cuando la pituitaria envía esta ráfaga de ACTH es como si un sistema de alarma se disparara dentro de nuestro cerebro. Esta alarma les dice a las glándulas suprarrenales, situadas encima de los riñones, que inunden el torrente sanguíneo de hormonas del estrés, incluidas cortisol y adrenalina. Estas hormonas del estrés provocan toda una serie de cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, la inhibición del sistema digestivo y la alteración del sistema inmunitario. Una vez que desaparece la amenaza percibida los niveles de cortisol y adrenalina del torrente sanguíneo disminuyen, y la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el resto de funciones del cuerpo vuelven a la normalidad.

# COMO EL ESTRES

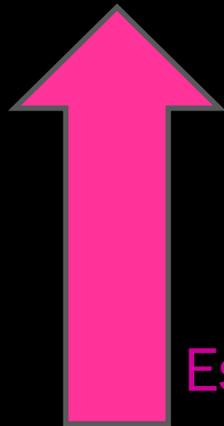
## AFECTA NUESTRO CUERPO





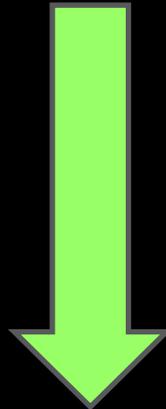
"Porque somos lo que comemos,  
podemos, literalmente  
**transformar**  
nuestros cuerpos  
y nuestras mentes  
eligiendo una alimentación  
inspiradora"

# ¿Sabías que?...



**ESTRÉS**

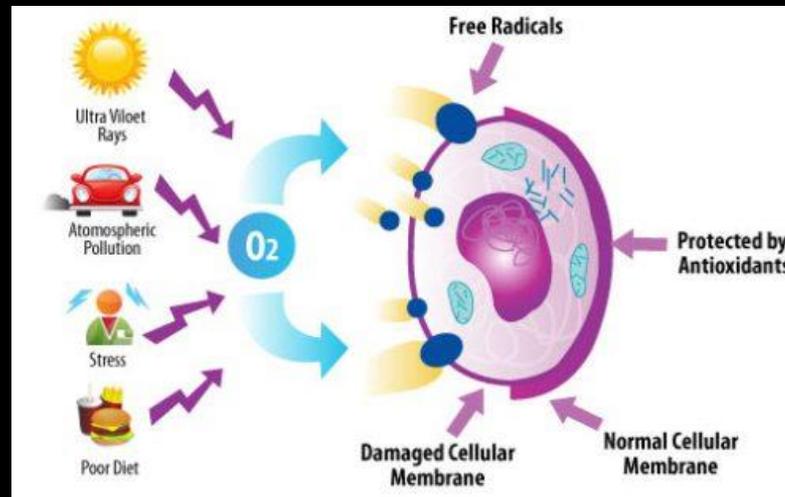
Estrés Oxidativo

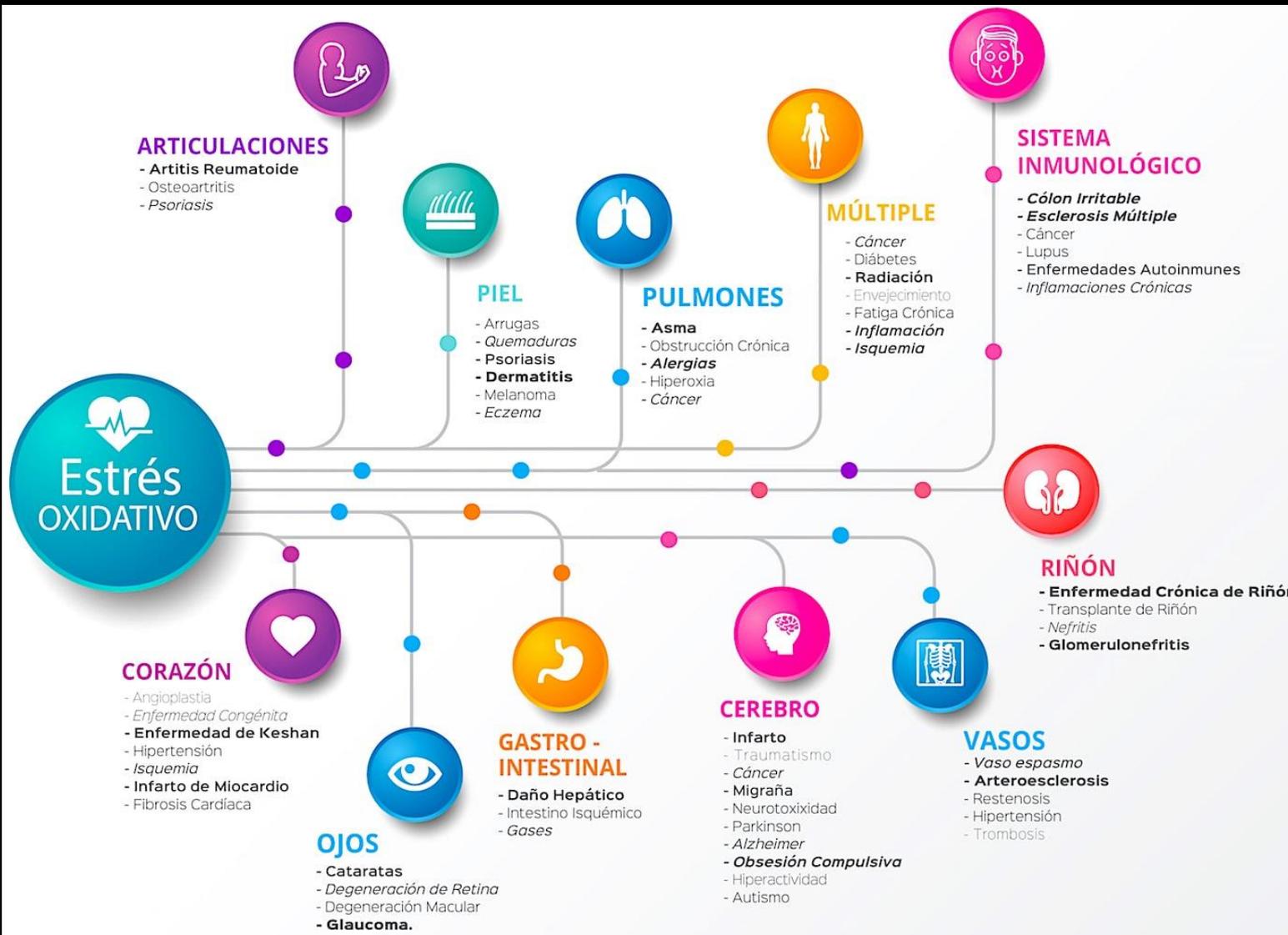


**Vitaminas grupo B**

Se, Mg, Zn

Vitaminas A, C, E y D





**“Cuando la  
alimentación es  
mala, la medicina  
no funciona;  
Cuando la  
alimentación es  
buena, la  
medicina no es  
necesaria”.**  
**-Proverbio  
ayurveda** 



# 1. ALIMENTOS PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

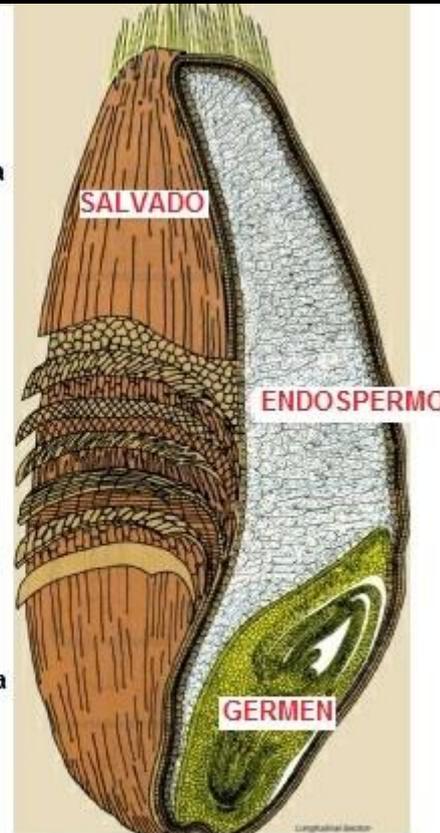
## CEREALES INTEGRALES

En un corte transversal del grano se pueden distinguir tres partes bien diferenciadas:

**Salvado (14% del grano):** Alto en fibra y vitaminas B. Contiene una pequeña cantidad de proteínas. Esta fracción no se incluye en la harina refinada.

**Endospermo (83% aprox. del grano):** Es rico en hidratos de carbono (especialmente almidón). Además contiene proteínas, algunas vitaminas y minerales. Es la fracción empleada en la elaboración de harinas refinadas.

**Germen o Embrión (2,5 % del grano):** Es la fracción que germina y da origen a una nueva planta. Contiene proteínas de alta calidad, vitaminas del complejo B, minerales y aceites esenciales. Esta fracción no se incluye en la harina refinada.



VITAMINAS  
DEL GRUPO B

Fuente: Adaptado de [http://w.bc.agr.mt.gov/w/bc/Consumer/Diagram\\_kernel/](http://w.bc.agr.mt.gov/w/bc/Consumer/Diagram_kernel/)

# CEREALES INTEGRALES

## Lista de cereales sin gluten

- Arroz (hay mil y una variedades)
- Maíz
- Mijo
- Quinoa (rica en proteína)
- Trigo sarraceno
- Amaranto
- Sorgo
- Teff

## Lista de cereales con gluten

- Trigo
- Bulgur (grano de trigo cocido)
- Cuscus, normal o integral (sémola de trigo)
- Seitán (elaborado a base del gluten del trigo)
- Espelta (variedad anterior al trigo)
- Kamut (variedad anterior al trigo)
- Cebada
- Centeno
- Avena

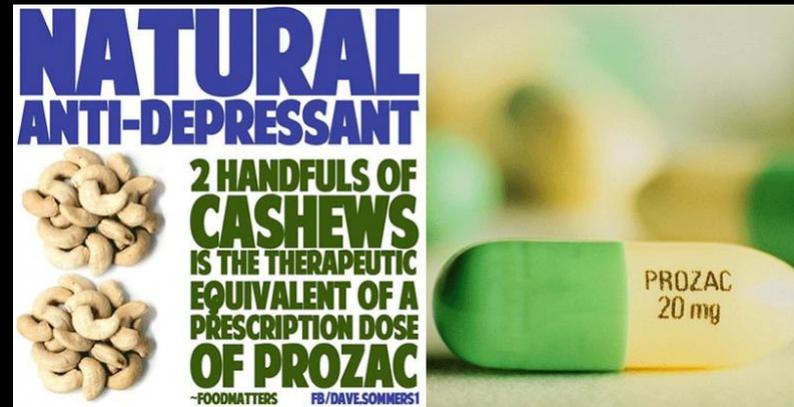


# ANACARDOS



Dr. Andrew Saúl

¿Cómo lo consiguen?



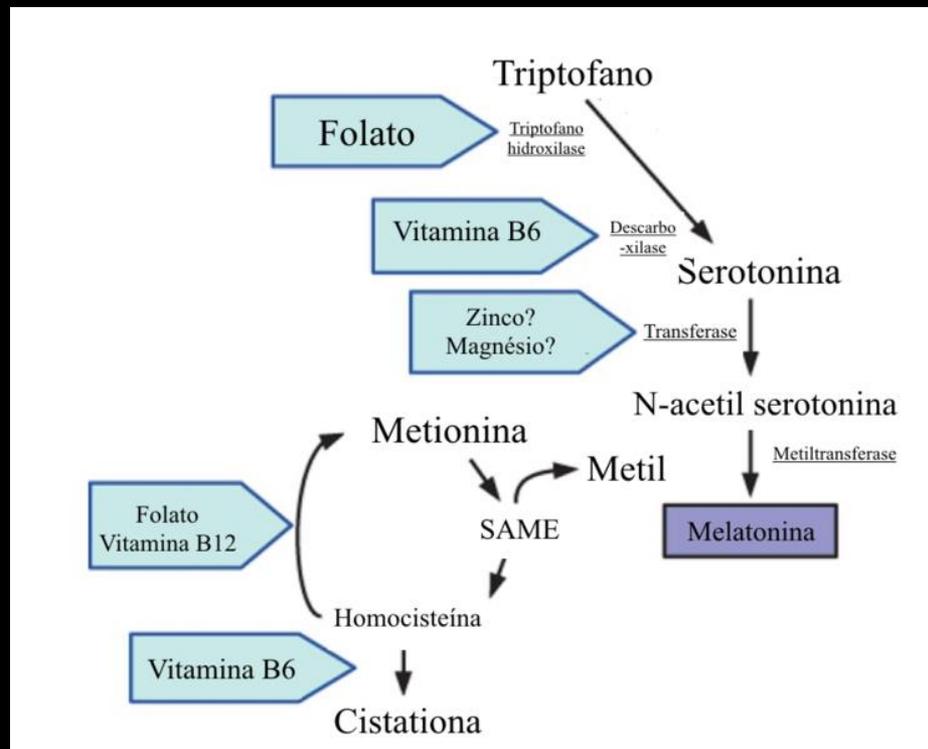
Fuente vegetal más alta de triptófano, el precursor de la serotonina.

El cerebro solo puede absorber triptófano cuando se combina con carbohidratos, los cuales estimulan la producción de insulina, que a su vez hace que las neuronas del cerebro sean receptivas al triptófano, además del triptófano, el organismo necesita de otros nutrientes para poder sintetizar esta “dulce” hormona, como son los ácidos grasos omega tres, el magnesio, el zinc o la vitamina B6.

# ¿Qué es la Serotonina?

La serotonina es un poderoso neurotransmisor, cuya carencia se relaciona con síntomas de depresión, ansiedad, angustia, tristeza, irritabilidad, trastornos del sueño, trastornos alimenticios y comportamientos compulsivos.

UNA HORMONA que regula una gran parte de nuestro ESTADO DE ÁNIMO.



# ALMENDRAS

Contienen zinc, un nutriente clave para el mantenimiento de un estado de ánimo equilibrado, además son ricas en hierro, magnesio y grasas saludables. Las grasas saludables son una parte importante de una dieta equilibrada, y los niveles bajos de hierro y de magnesio causan la fatiga del cerebro, lo que puede contribuir a la ansiedad y la falta de energía.



# ARÁNDANOS

Ricos en vitaminas y fitonutrientes. Antioxidantes con magníficas cualidades anti cáncer, que también son muy beneficiosos para aliviar el estrés.

Las antocianinas, que así se llaman estos antioxidantes característicos de todas las bayas moradas y púrpuras, ayudan a tu cerebro a producir dopamina, una sustancia química que es fundamental para la coordinación, el correcto funcionamiento de la memoria, y el estado de ánimo

**Los arándanos...**



1. Son poderosos antioxidantes: luchan contra el envejecimiento celular
2. Estimulan el sistema inmunitario
3. Son una fuente excelente de fibra dietética
4. Tienen poder antiinflamatorio: Previene las infecciones del tracto urinario
5. Aportan hierro y vitamina C
6. Evitan y retrasan la pérdida de memoria
7. Son un snack ideal: media taza aporta solo 40 calorías
8. Reducen el colesterol así como la aparición de ciertas enfermedades del corazón



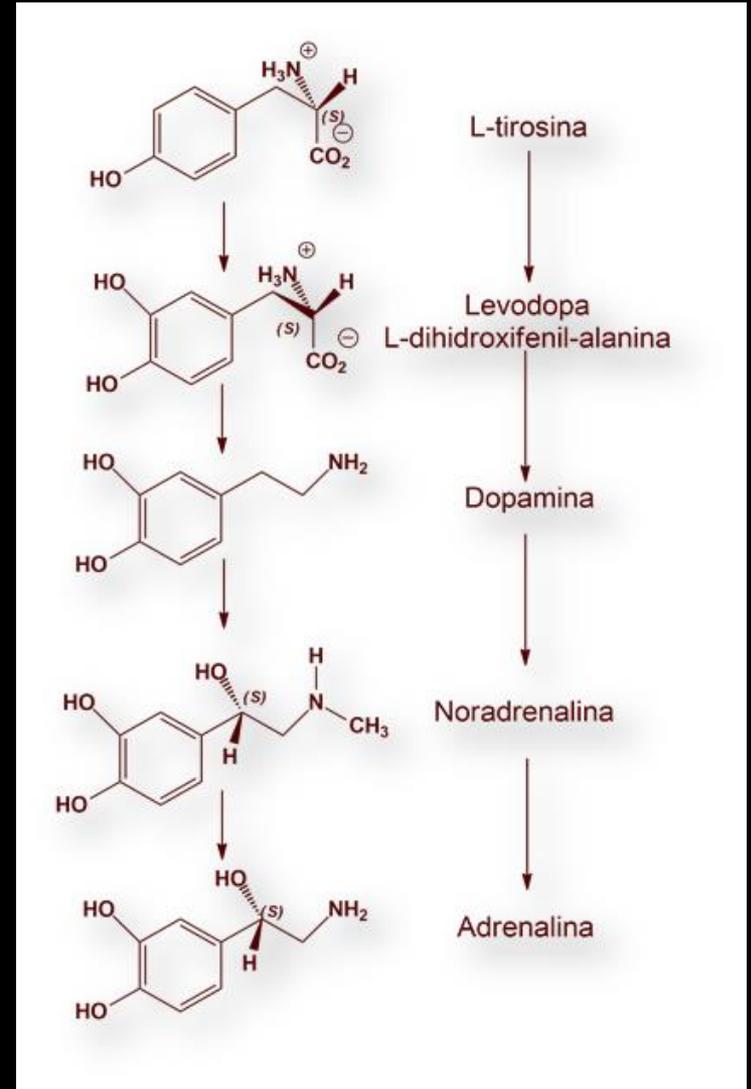
# ¿Qué es la Dopamina?

La dopamina puede definirse como un mensajero químico, un NEUROTRANSMISOR, que se encarga de enviar las señales del sistema nervioso central (del cerebro).

Esta sustancia es la responsable de pasar la información de una neurona a la siguiente.

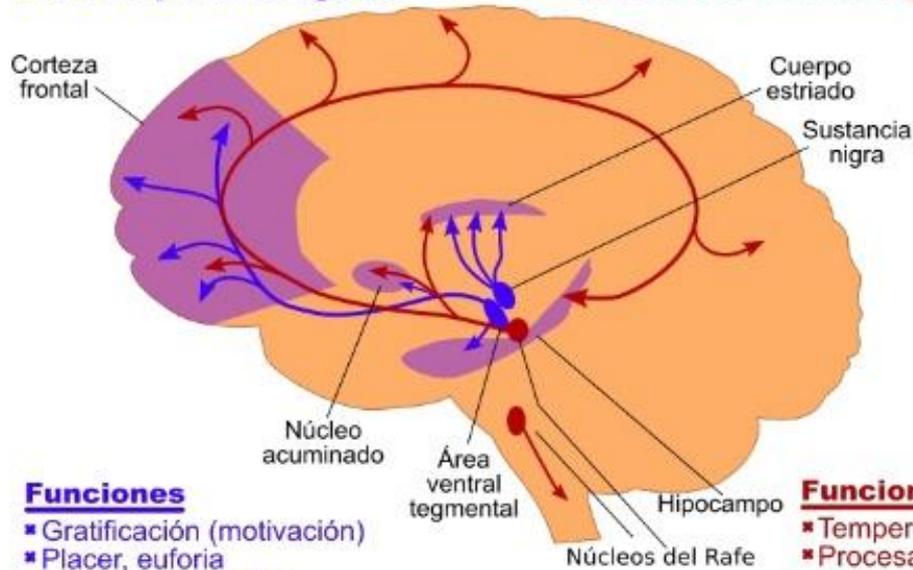
Es la principal responsable de las sensaciones placenteras, de nuestra motivación y curiosidad por las cosas...

Pero sobretodo está involucrada en la coordinación del movimiento, la toma de decisiones, la regulación del aprendizaje y la memoria.



## Vías dopaminérgicas

## Vías serotoninérgicas



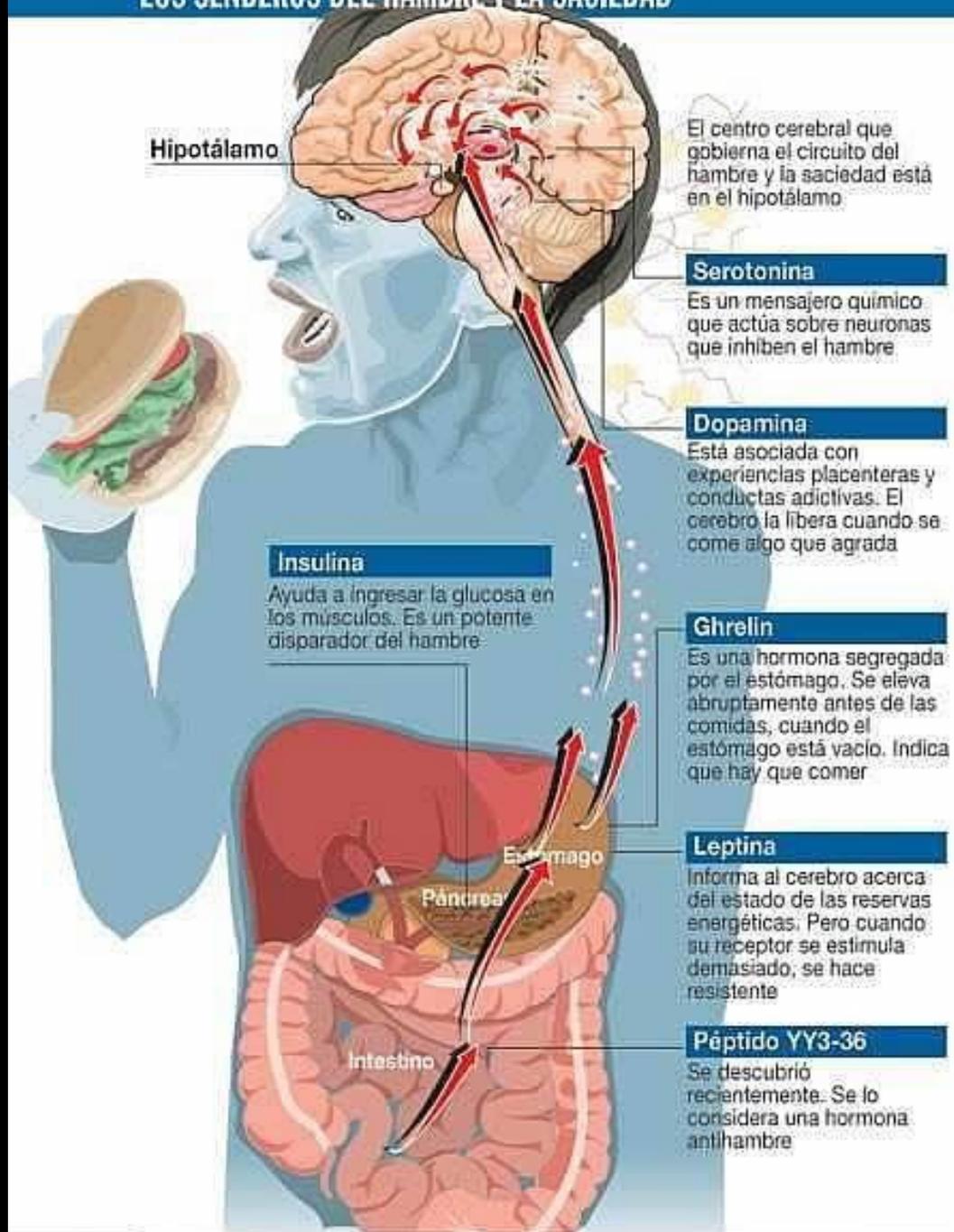
### Funciones

- Gratificación (motivación)
- Placer, euforia
- Función motora fina
- Compulsión
- Preservación

### Funciones

- Temperamento
- Procesamiento de memoria
- Sueño
- Cognición

## LOS SENDEROS DEL HAMBRE Y LA SACIEDAD



# GRASAS OMEGA 3

Se encuentran en algunas semillas y frutos secos como las semillas de cáñamo o las nueces, en algunos pescados como el salmón salvaje o en forma de un suplemento, como el aceite de krill.

Las grasas omega 3 EPA y DHA juegan un papel importante en el bienestar emocional.

*«En un reciente estudio realizado por la Universidad de medicina de Ohio se observó una dramática reducción del 20% en la ansiedad entre los estudiantes de medicina que tomaron omega 3»*



# CACAO

El cacao reduce el cortisol – la hormona del estrés que causa los síntomas de ansiedad. También hay compuestos en el cacao crudo que mejoran el estado de ánimo.

En realidad hay una razón química llamada **ANANDAMIDA**, un neurotransmisor producido en el cerebro que bloquea temporalmente las sensaciones de dolor y depresión.

Anandamida es un derivado de la palabra sánscrita “felicidad”, y una de las grandes cosas sobre el chocolate es que no sólo produce esta molécula, sino que también contiene otros productos químicos que prolongan el “estado de felicidad” que genera la anadamida.

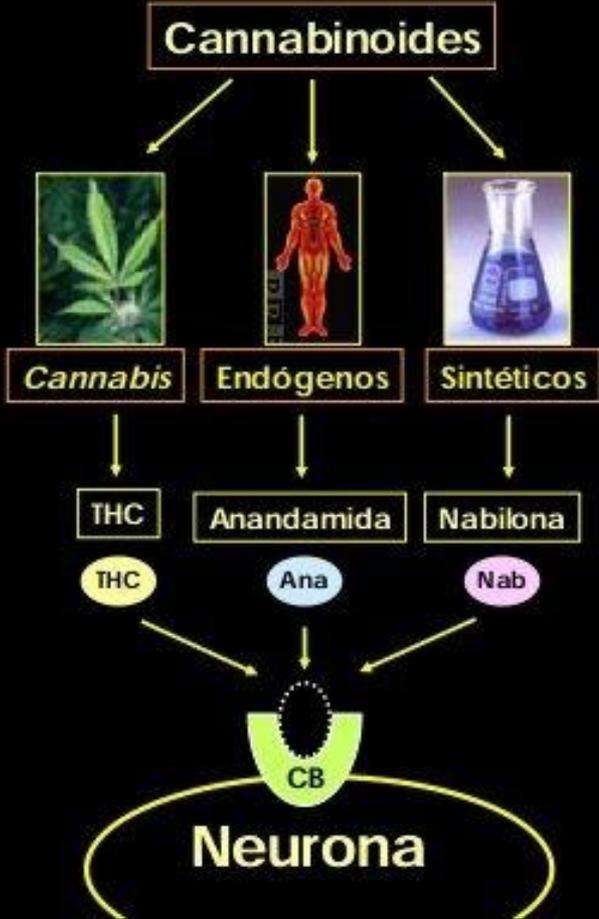
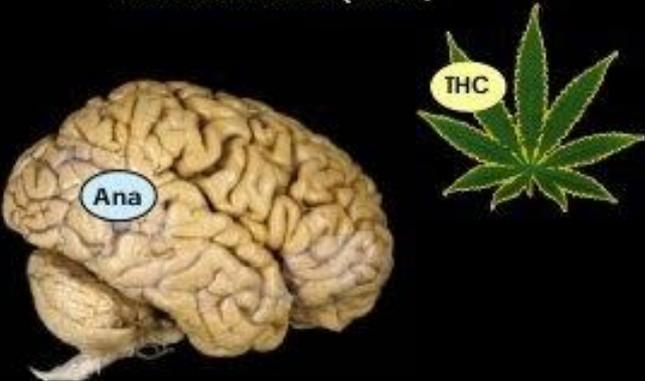
“el nuevo medicamento contra la ansiedad”



# ENDOCANNABINOIDES

⌚ Compuestos similares al THC producidos por nuestras células

Anandamida (1992)



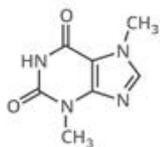
# LA QUÍMICA DEL CHOCOLATE

No importa si prefieres chocolate negro, con leche o blanco, aquí tienes una guía útil para saber de qué está hecho.



## CHOCOLATE NEGRO

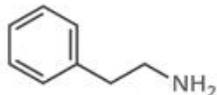
CACAO EN POLVO: >35%



DOSIS LETAL  
(MEDIANA)  
PARA PERROS  
**300 mg**  
(PER KG OF BODY  
WEIGHT)

## TEOBROMINA

El chocolate negro es el que tiene la mayor cantidad de cacao en polvo, lo que queda después de que la manteca de cacao sea extraída de los granos de cacao. Los sólidos contienen teobromina, tóxica para los perros, y feniletilamina, relacionada con la sensación de felicidad que produce el chocolate al comerlo.

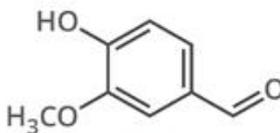


## FENILETILAMINA



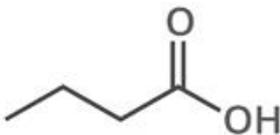
## CHOCOLATE CON LECHE

CACAO EN POLVO: 20-30%



## VAINILLINA

Los maestros chocolateros añaden Vainillina a muchos tipos de chocolate con leche para realzar su sabor. Algunas chocolatinas hechas en EE.UU. suelen contener ácido butírico, el cual confiere al chocolate una nota de sabor ácido.



## ÁCIDO BUTÍRICO



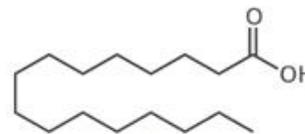
## CHOCOLATE BLANCO

CACAO EN POLVO: 0%



## ÁCIDO ESTEÁRICO

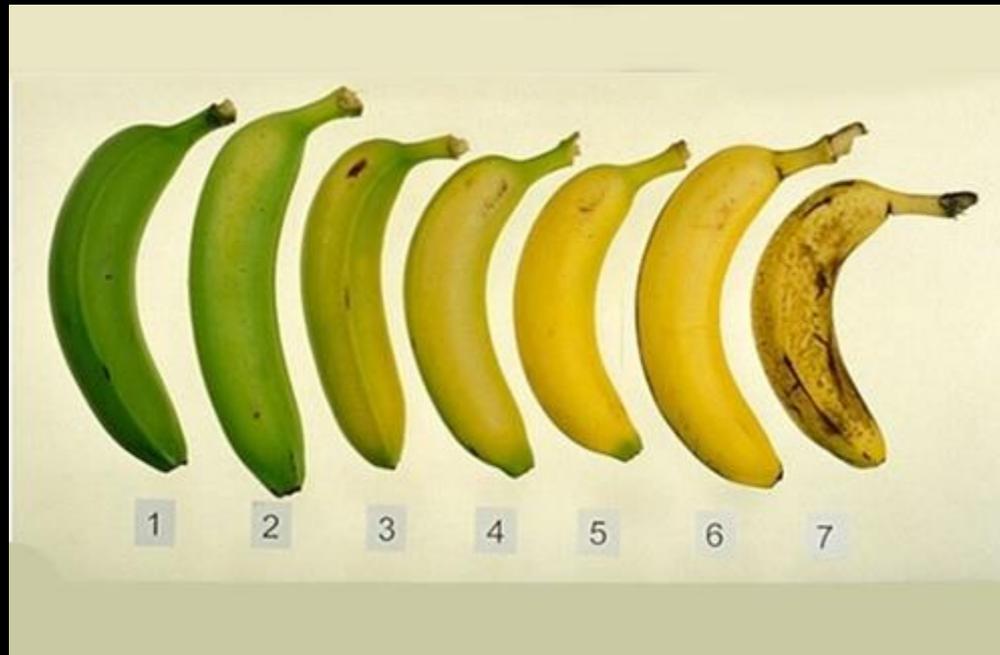
El chocolate blanco no contiene cacao en polvo, sólo manteca de cacao, azúcar, y leche. La manteca de cacao se compone de varias grasas, principalmente ácido esteárico y ácido palmítico.



## ÁCIDO PALMÍTICO

# PLÁTANO

Los plátanos contienen dopamina, una sustancia química natural que mejora su estado de ánimo. También son ricos en vitaminas del grupo B, como la vitamina B6, que ayudan a calmar el sistema nervioso, y el magnesio, otro nutriente asociado con el estado de ánimo positivo.

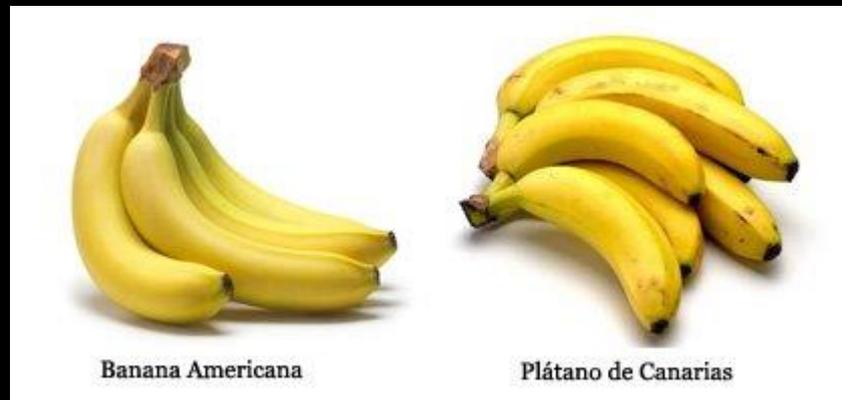


¿SABÉIS CUAL ES LA  
DIFERENCIA ENTRE UN  
PLÁTANO Y UNA  
BANANA?



# Plátano Vs Banana

- El plátano tiene menor contenido energético porque tiene menos hidratos de carbono.
- El plátano tiene menos almidón y más azúcares que la banana, por lo que tiene un sabor más dulce.
- El plátano tiene más minerales que la banana.
- El contenido de fibra, proteínas y vitamina C es similar en ambos.
- El plátano tiene más fósforo y potasio, pero menos calcio y magnesio
- El plátano tiene menos sodio, lo que le hace apto para dietas pobres en sodio.



Banana Americana

Plátano de Canarias

# ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados como los vegetales fermentados o el kéfir de cabra son ricos en bacterias benéficas que tienen un marcado impacto en la salud intestinal, que a su vez afecta al estado de ánimo.

El intestino ,segundo cerebro – creado durante la gestación a partir del mismo tejido que el cerebro -; de hecho, es el mayor productor de serotonina, que como hemos visto está relacionada con el control del estado de ánimo.

Las bacterias beneficiosas tienen un efecto directo sobre la química del cerebro, dado que transmiten señales de comportamiento y estado de ánimo al cerebro a través del nervio vago.

Por ejemplo, se sabe que el probiótico *Lactobacillus rhamnosus* tiene un marcado efecto sobre los niveles de GABA en ciertas regiones del cerebro y disminuye la hormona corticosterona inducida por el estrés, causando una disminución de la ansiedad relacionada con la depresión.

# Alimentos fermentados

www.clinicajosefontes.com

Pickles



Molho de soja



Pão



Chucrute



Ricos em nutrientes  
e bactérias benéficas  
ao organismo

Melhoram a digestão

Kefir  
(água ou leite)



José Fontes  
Clínica de Medicina Chinesa

Kombucha



Vinagre



Ajudam o intestino  
a absorver  
as vitaminas,  
os sais minerais  
e os aminoácidos

Cerveja



Tempeh/Tofu



# INFUSIONES

El té verde contiene potentes antioxidantes como polifenoles, flavonoides y catequinas. Todos estos antioxidantes ayudan mucho a tener un estado de ánimo positivo, debido a su efecto calmante sobre la mente y el cuerpo. Los efectos positivos del té verde se dan más entre las personas que no beben alcohol ni fuman.



A wooden cutting board with two strawberries, a slice of orange, and a banana. The strawberries are at the top, the orange slice is in the middle, and the banana is at the bottom.

No empieces una dieta que  
terminará algún día,

sino unos hábitos saludables que  
mantendrás el resto de tu vida

[www.webkaizen.net](http://www.webkaizen.net)

## 2. DIETA ANTI-ESTRÉS

Seguir una alimentación basada en lata mediterránea

Dieta ≠ Régimen





### Hidratos de carbono

Puño cerrado.



### Quesos



Se mide juntando el dedo índice y corazón, a lo largo y ancho.



### Fruta



Pieza que encaje en tu mano abierta en forma de cuenco.

# ¿Cómo medir una ración?

### Proteína

La palma de tu mano y el grosor del dedo meñique.



### Grasas y azúcares

El tamaño de la punta de tu dedo índice como máximo.



### Verduras



Dos manos abiertas y juntas.

# A POR LA DIETA...

## Desayuno:

1 pieza de fruta,  
1 infusión,  
1-2 tostadas de pan integral con

- queso fresco oveja o cabra (1-2),
- jamón ibérico o pavo(1),
- huevo cocido, plancha o revuelto(1-2),
- tomate y aceite(1),
- ½ aguacate (1),
- atún o caballa (1-2)



## Comida:

Verdura y/o ensalada

Hidratos de carbono

Proteína

## Almuerzo:

1 pieza de fruta,

1 infusión

8-10 almendras o 10-12 anacardos

## Cena:

Verdura y/o ensalada

Hidratos de carbono

Proteína

## Merienda:

1 kéfir de cabra u oveja acompañado de una infusión ( 2 días)

1-2 onzas de chocolate > 80% cacao acompañado de una infusión ( 2 días)

Un puñado de arándanos acompañados de una infusión (3 días)

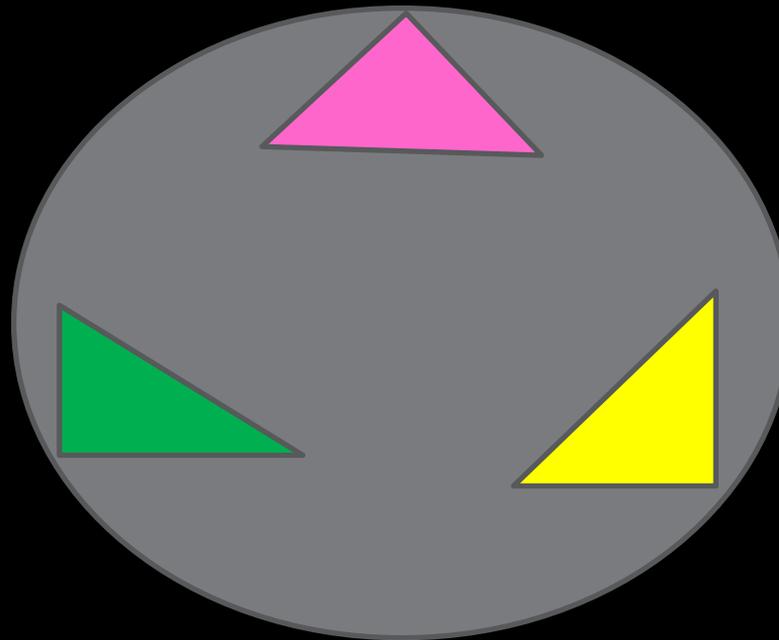
# 3. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSCIENTE

## PRUEBA TRIANGULAR

Muestra 1

Muestra 2

Muestra 3





*"Comer es una necesidad,*

COMER INTELIGENTEMENTE

*es un arte".*

*7. La Rochefoucauld  
Educación en Nutrición*



## 4. CONTROL DE LAS EMOCIONES BÁSICAS



# David G. Meyers, las emociones están compuestas por “arousal fisiológico, comportamiento expresivo y experiencia consciente

Fisiológico

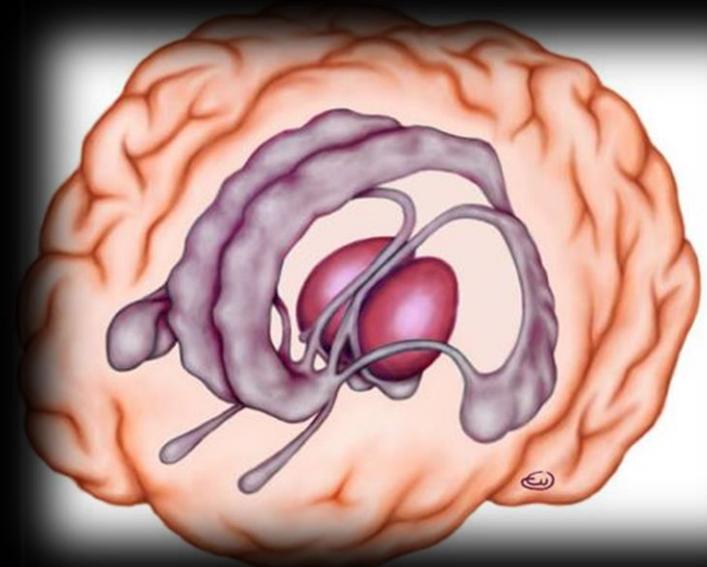
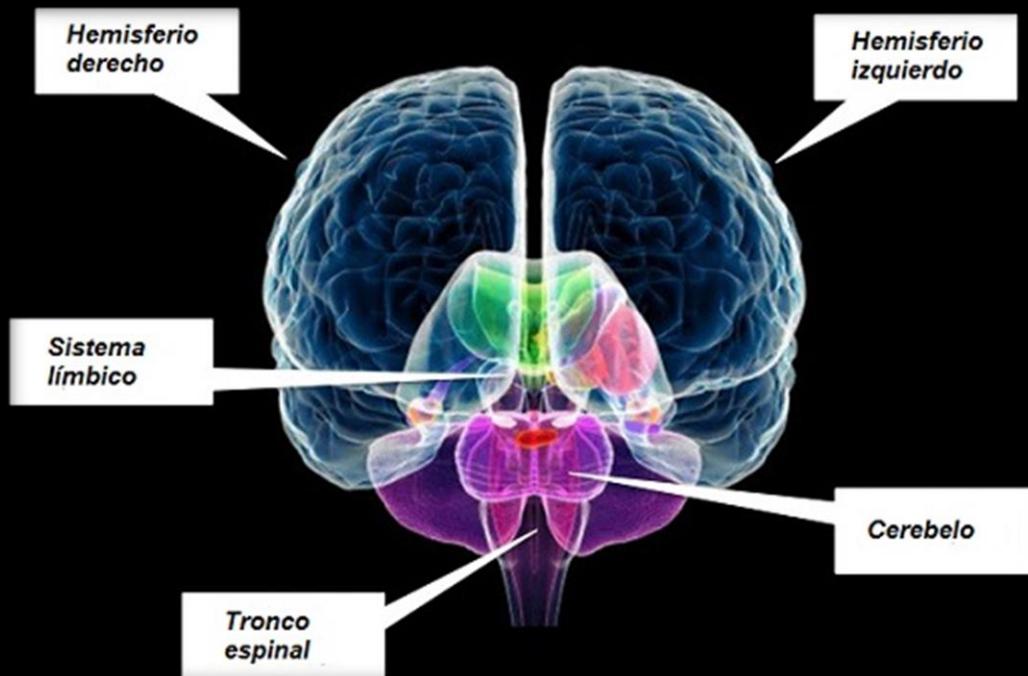
Cognitivo

Conductual

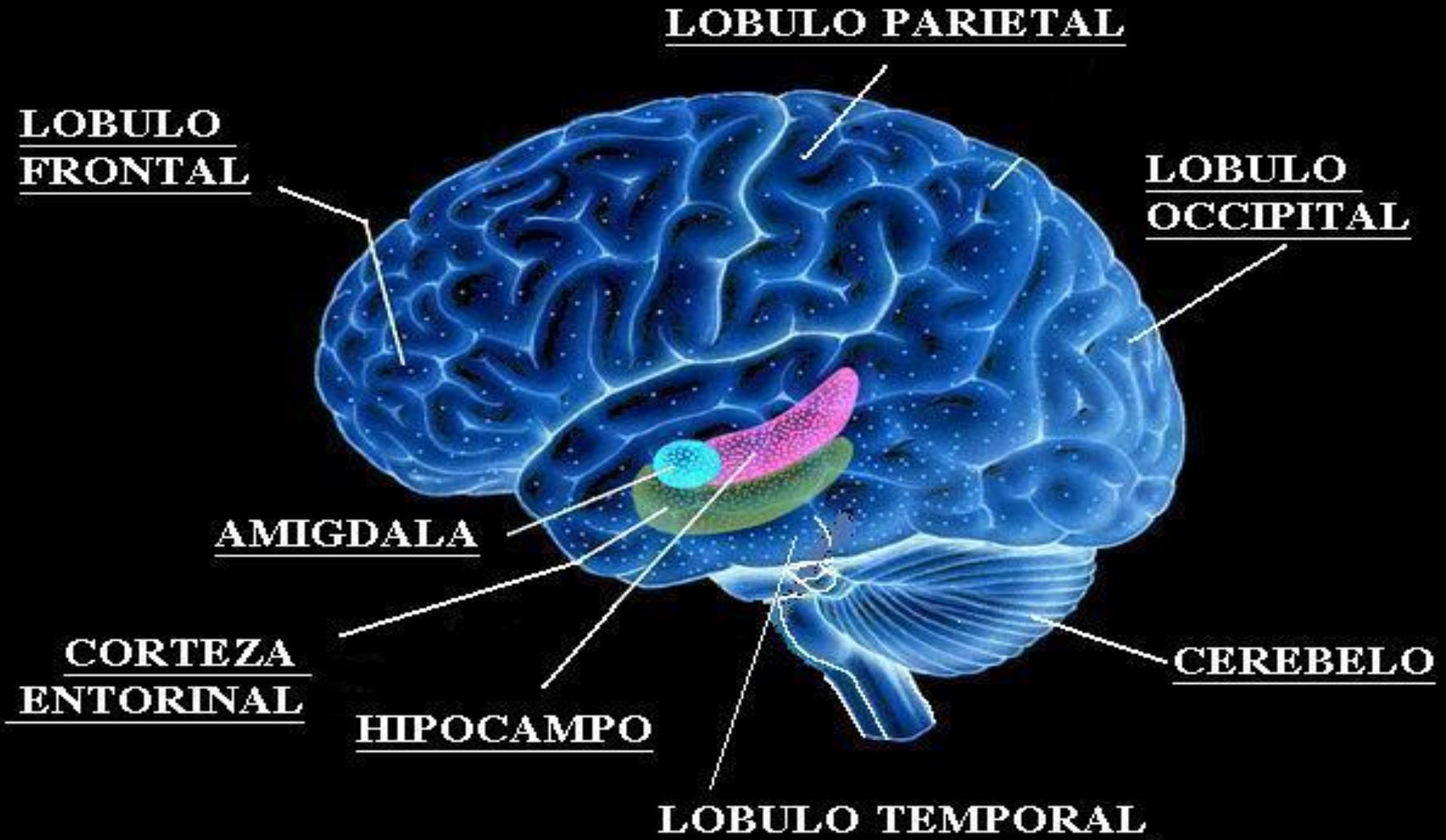


# EL SISTEMA LÍMBICO

Es un conjunto de estructuras del encéfalo con límites difusos que están especialmente conectadas entre sí y cuya función tiene que ver con la aparición de los **estados emocionales** o con aquello que puede entenderse por "**instintos**"



# LA AMIGDALA



# HAY 6 EMOCIONES BÁSICAS

**"No hay emociones buenas ni malas ya que todas cumplen un papel adaptativo y necesario en nuestras vidas y en nuestra evolución como especie. "**



# ¿PORQUE SON BÁSICAS ?

**Existen en todas las culturas**  
**(Estudios transculturales)**



**Existen en el recién nacido**  
**(Estudios de desarrollo)**



**Existen en otras especies**  
**(Estudios filogenéticos)**







# ALEGRIA





The image features a central, glowing blue and pink abstract background with the word "MIEDO" in large, bold, pink letters. Surrounding this central area are four black and white photographs: top-left shows hands covering eyes; top-right shows a woman screaming with hands to her face; bottom shows a close-up of wide, staring eyes.

# MIEDO





# SORPRESA





# TRISTEZA







# AVERSIÓN







# IRA

# ¿Que función desempeñan las emociones ?

## ¿Cuál es la función de las emociones?



**MIEDO:** Anticipación amenaza.  
Protección



**SORPRESA:** Sobresalto, asombro.  
Orientación



**AVERSIÓN:** Disgusto, asco.  
Rechazo



**IRA:** Rabia, enfado, furia.  
Destrucción



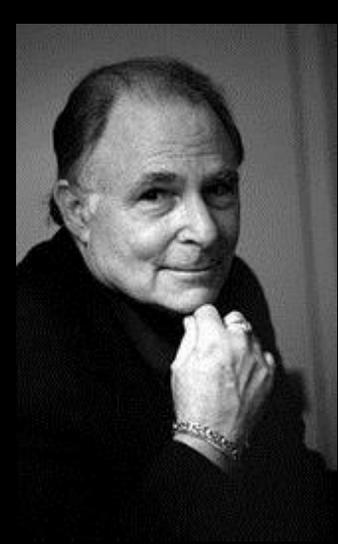
**ALEGRÍA:** Diversión, bienestar.  
Reproducción



**TRISTEZA:** Pesimismo, pena.  
Reintegración

**!PRACTIQUEMOS LAS EMOCIONES ;**





Paul Ekman definió SEIS GESTOS UNIVERSALES:

**Alegría:** se produce mediante la contracción del músculo que va del pómulo al labio superior y del orbicular que rodea al ojo. Las mejillas se elevan.

**Tristeza:** se manifiesta cuando los párpados superiores caen y las cejas se angulan hacia arriba. El entrecejo se arruga y los labios se estiran de forma horizontal.

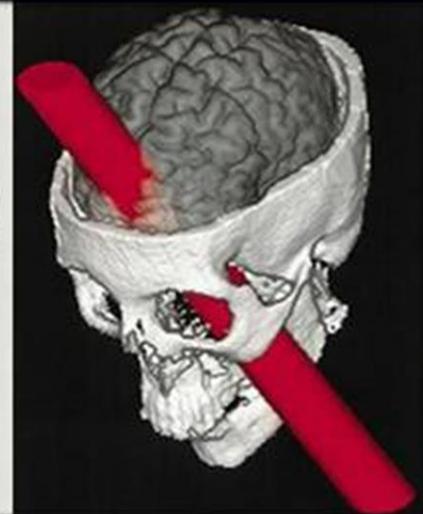
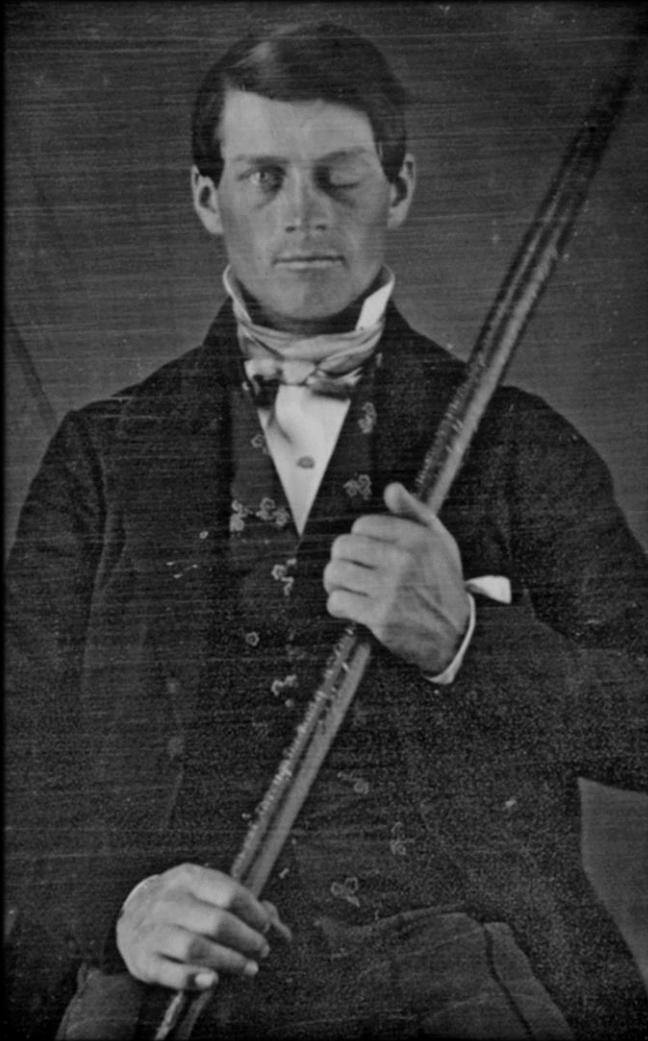
**Ira:** mirada fija, cejas juntas y hacia abajo y tendencia a apretar los dientes.

**Sorpresa:** los párpados superiores suben, pero los inferiores no están tensos. La mandíbula suele caer.

**Asco:** ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior.

**Miedo:** sigue a la sorpresa. Párpados superiores elevados al máximo e inferiores tensos. Las cejas levantadas se acercan. Los labios se alargan hacia atrás.

# El caso de Phineas Gage



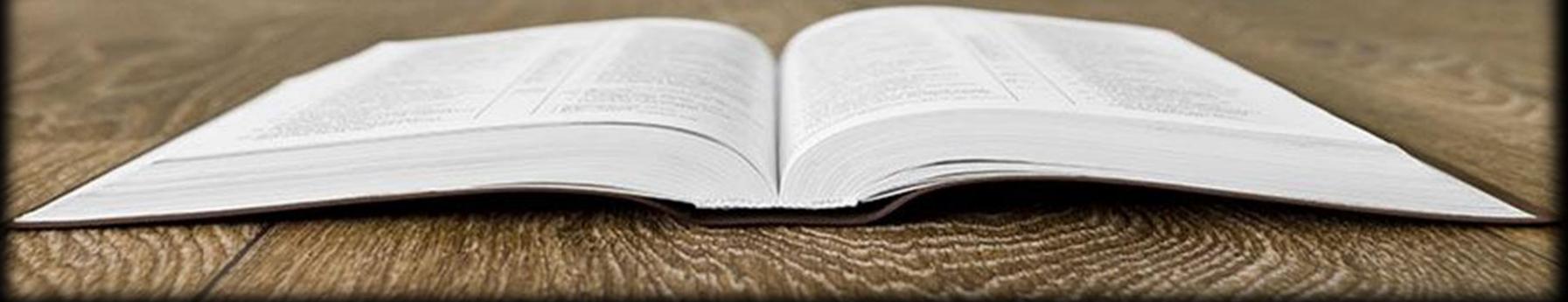
# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Daniel Goleman** explica que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que sirven para **expresar y controlar** los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social.



*“En el mejor de los casos,  
el coeficiente intelectual parece aportar  
tan sólo un 20% de los factores  
determinantes del éxito.”*

**Inteligencia emocional**





Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten relacionarnos con los demás de manera **efectiva y satisfactoria**.



# ¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?

**Apego:** capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.

**Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.

**Asertividad:** capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.

**Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.

**Comunicación:** capacidad de expresar y escuchar.  
Sentimientos, emociones, ideas, etc.

**Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.

**Resolución de conflictos:** capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

# ESTILO PASIVO



# ESTILO AGRESIVO

# ESTILO ASERTIVO



# CONDUCTA NO VERBAL

ESTILO AGRESIVO	ESTILO PASIVO	ESTILO ASERTIVO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Contacto visual airado.</li><li>- Se mueve o se inclina demasiado cerca.</li><li>- Ademanos amenazadores.</li><li>- Voy muy alta e interrupciones frecuentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poco contacto visual.</li><li>- Cabizbajo.</li><li>- Postura deprimida.</li><li>- Desplazamiento constante del peso del cuerpo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Buen contacto visual.</li><li>- Postura relajada y firme.</li><li>- Voz fuerte, firme y audible.</li><li>- Expresión fácil y tono apropiados al mensaje.</li><li>- Se asegura de la comprensión del</li></ul>

## 5.TALLER DE RELAJACIÓN



# ANDEMOS CON CONSCIENCIA PLENA

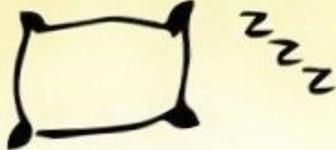


# SIENTE , HUELE , APRECIA EL AQUÍ Y EL AHORA



# Los 6 mejores doctores:

---

1. Descanso 

2. Luz de sol 

3. Ejercicio 

4. Dieta 

5. Autoestima 

6. Amigos 

